



10月

# 給食だより



越前市 北新庄小学校

秋晴れのすがすがしい季節となりました。

収穫の秋、食欲の秋です。おいしいお米をはじめ、越前がに、そば、さつまいも、さといも、まいたけ等、ふくいのおいしい食材が豊富な秋です。福井の食の魅力を探してみましょう。そして、福井の食を大切にしましょう！

## 福井の食の魅力



## 食育チャレンジ

ふるさとを知る力16.19

ふるさとの特産物

知っている食べ物に○をつけましょう。いくつ、知っているかな？

つ



エビ



ハタハタ



タイ



トビウオ



ワカメ



カニ



らっきょう



サバ



イカ



たけのこ



さつまいも



さといも



コシヒカリ



こしのルビー



わかさうし

10月10日



## 目の愛護デー

ビタミンA

目の健康に欠かせない栄養素です。

多く含む食品



かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ほうれん草 など

アントシアニン

目の疲労回復におすすめです。



ブルーベリー なす 黒豆 紫キャベツ など

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

10月15日



## 命にかかわる手洗い

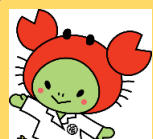
世界の手洗いの日!



世界では、手洗いで救える命があるといわれています。



手洗いは、とっても大切！確認しよう手洗いの仕方。



## 福井の食を大切にしよう!

大切にしたい もったいないの心



★10月16日「世界食糧デー」

★10月30日「食品ロス削減の日」

## 食べものを無駄にしていますか？

0のつく日は、残食を減らすように気をつける日として「0のつく日は、残食0の日」を意識してみませんか？



食品ロス削減国民運動 シンボルマーク ろすのん

